

Türkiye Klinikleri

BESLENME VE DİYETETİK

ÖZEL KONULAR

Nutrition and Dietetics

SPECIAL TOPICS

EGZERSİZ VE SPORDA

BESLENME VE YEME BOZUKLUKLARI

EXERCISE AND SPORT NUTRITION AND EATING DISORDERS

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Ön Söz - Preface

Nevin AKTAŞ

Gülgün ERSOY

- 1 **Sağlığın Geliştirilmesinde Egzersiz, Beslenme, Fiziksel Uygunluk İlişkisi**
The Relationship with Exercise, Nutrition and Physical Fitness in Health Promotion
Mitat KOZ, Derya ÇAĞLAYAN
- 9 **Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz Prensipleri**
Healthy Life and Exercise Principles
Uğur CAVLAK, Beliz Belgen KAYGISIZ, Orçin TELLİ ATALAY
- 21 **Egzersiz Süresince Kasta Enerji Kullanım Hiyerarşisi**
Muscle Energy Consumption Hierarchy During Physical Exercise
Nihal BÜYÜKUSLU
- 28 **Sporcularda Düşük Enerji Mevcudiyeti: Sağlığa ve Performansa Etkileri**
Low Energy Availability in Athletes: Effects on Health and Performance
Şükran Nazan KOŞAR
- 36 **Kadın Sporcularda Kullanılabilir Enerji Düzeyi**
Energy Availability in Female Athletes
Cansu TEKTUNALI AKMAN, Gülgün ERSOY

- 40 **Karbonhidratların Egzersiz Performansındaki Yeri**
The Role of Carbohydrates in Exercise
Beril KÖSE
- 44 **Yağlar Spor Performansında Ne Kadar Etkili?**
How Effective are Dietary Fats in Sports Performance?
Fatma Elif SEZER
- 49 **Direnç Sporcularında Miyokinlerin Vücut Yağ Yüzdesine Etkisi**
The Effect of Myokines on Body Fat Percentage in Resistance Athletes
Mustafa ÖZGÜR, Aslı UÇAR
- 53 **Sporcularda Protein Gereksinimi**
Protein Requirements For Athletes
Ece ÖNEŞ, Duygu SAĞLAM
- 60 **Kanıtı Dayalı Ergojenik Besin Destekleri: Egzersiz Performansına Etkileri**
Evidence Based Nutritional Supplements: Effects on Exercise Performance
H. Hüseyin TURNAGÖL
- 69 **Düzenli Egzersiz ve Spor Yapan Kişilerde D Vitamini Önemi**
The Importance of Vitamin D in People Who do Regular Exercise and Sports
Nazal BARDAK PERÇİNCİ
- 73 **Anti-İnflamatuar Diyet: Sporcu Sağlığı ve Performansı**
Anti-Inflammatory Diet: Athlete Health and Performance
Neda YOUSEFİRAD
- 79 **Sporcularda Sıvı Dengesinin Sağlanması Performansa Etkisi**
The Effect of Achieving Fluid Balance in Athletes
Hilal HIZLI GÜLDEMİR
- 83 **Adolesan Sporcuların Enerji ve Makro Besin Öğeleri Gereksinimi**
Energy and Macronutrient Requirements of Adolescent Athletes
Merve PEHLİVAN
- 87 **Engelli Sporcularda Beslenme ve Performans Etkileşimi**
Nutrition and Performance Interaction in Disabled Athletes
Fatmanur ÖZYÜREK
- 93 **Vegan ve Vegetaryen Beslenmenin Spor Performansına Etkisi**
The Effect of Vegan and Vegetarian Nutrition on Sport Performance
Zeynep METE, Gülgün ERSOY
- 101 **Sporcularda Seyahatte Beslenme**
Nutrition For Travelling Athletes
Yasemin ÇAKIR, Efsun KARABUDAK
- 107 **Kadın Sporcu Triadı ve Beslenme İlişkisi**
Female Athlete Triad and Its Relation with Nutrition
Merve İLHAN, Funda Pınar ÇAKIROĞLU
- 113 **Vücut Geliştirme Sporcularını Tehdit Eden Bigoreksiya ve Yeme Bozukluğu**
Bigorexia and Eating Disorders that Affect the Bodybuilders
Cemaliye SÜT, Nevin AKTAŞ